PENTRU SPORT NU SÎNTEM NICIODATĂ PREA BĂTRÎNI...

Cît halterofilii încercați

Halterofilul Pavel Atanasov Dobrev, maestru al sportului și asistent la Institutul de educație fizică din Sofia, a avut ideea de a crea un club pentru oamenii în vîrstă. Oameni de peste 70 de ani sînt antrenați la diferite discipline, mai ales la ridicarea greutăților. Iată, în fotografie, pe campionul grupei, Isak Nahmias Mordochai, în vîrstă de 75 de ani, care ridică o greutate de 140 de kilograme. În cursul antrenamentului el ridică — în total — opt pînă la 10 tone, cam cît ridică, în decursul unui antrenament, cei mai grei atleți care concurează la marile întreceri.

Avicenna a spus-o cu 2000 de ani în urmă:

SPORT—nu medicamente

Sănătatea și longevitatea sînt visul fiecăruia dintre noi. Lupta împotriva senilității precoce reprezintă o problemă socială asupra căreia se apleacă astăzi savanți din foarte multe țări. Deși media longevității a ajuns, în țările dezvoltate, în jur de 70 de ani, cu toate acestea succesele obținute în ce privește prelungirea activității pînă la o vîrstă înaintată nu sînt pe măsura condițiilor. La lupta împotriva bătrîneții colaborează medici, biologi și specialiști ai educației fizice. La ora actuală, gerontologii declară că, fără intervenția unor factori exteriori asupra cursului natural al modificărilor de vîrstă, omul modern poate să spere să trăiască un secol. Lucrul acesta nu este posibil decît dacă regimul cotidian al activității include exercițiile fizice ca o condiție de bază a modului de viață al fiecăruia. Insuficiența motrice (acest termen ar trebui să figureze alături de expresii ca insuficiență de oxigenare sau avitaminoză) este o afecțiune la fel de gravă și de perfidă, în special pentru organismul care îmbătrînește. S-a dovedit că o dată cu vîrsta organismul devine foarte sensibil la insuficiența mișcării. Oricît de paradoxal ar putea părea, dacă persoanele în vîrstă obosesc repede, dacă orice suprаîncărcare fizică le amenință cu neplăceri serioase, activitatea musculară este, totuși, pentru ele un factor capital. Adică, putem spune că se înșeală acei medici, puțini la număr, care recomandă pacienților care au depășit vîrsta de 50 de ani să se odihnească mai mult și să facă mai puțină mișcare. Mișcarea, factor al sănătății, este indispensabilă și cu atît mai mult pentru oamenii în vîrstă.

Ultimele cercetări efectuate în gerontologie, precum și fiziologia activității musculare, arată că dacă vrem să favorizăm la maximum dezvoltarea sănătoasă a organismului trebuie să recurgem la forme de activitate motrice extrem de precise și nu la întîmplare. Foarte recent, încă, folosirea exercițiilor fizice ca mijloc de însănătoșire sau de profilaxie se baza pe ideea că aparatul muscular este o sursă de influență absolut omogenă asupra funcțiunilor organice. Ultimele cercetări au arătat că în realitate aparatul-motor, care se compune din mai mult de 600 de mușchi, exersează influențe de o calitate diferită asupra activității diverselor organe interne.

Directorul Centrului de cercetări și aplicații medicale de cultură fizică din Kiev, Igor Muravov, este de părere că activitatea motrice poate să servească nu numai la stimularea generală a organismului care îmbătrînește, ci și la obținerea unei influențe selective asupra funcțiunilor organismului respectiv. Se știe că diferitele modificări datorate vîrstei survin cu un anumit decalaj în decursul timpului. Arterele picioarelor, de exemplu, îmbătrînesc mult mai devreme decît cele ale brațelor. „Ceea ce face ca descoperirea noastră să îndreptățească întrebuințarea tehnicilor culturii fizice după posibilități, dar mai ales — ceea ce este mult mai important — după cerințele organismului", adaugă Muravov. În felul acesta se acționează asupra funcțiunilor a căror dezorganizare duce la rezultate regretabile. Acest fapt necesită un dozaj riguros, dar eficiența este asigurată.

Orice metodă care vrea să fie eficace nu se poate compune dintr-un singur element. Deci, nici mersul (zilnic, timp de cîteva ore), nici alergarea nu pot oferi un regim optim. Cele mai bune rezultate au fost obținute recurgîndu-se la soluții complexe care au reunit jocurile sportive, diferitele exerciții, alergarea, toate după o dozare atentă, cu mărirea gradată a efortului. Studiul posibilităților de regenerare oferite prin exerciții fizice deschide noi perspective și promite descoperiri spectaculoase. În ziua cînd se va cunoaște pe deplin acțiunea fiecărui element al antrenamentului fizic asupra organismului, vom putea să comandăm cu mai multă siguranță procesul de metabolism și funcțiunile psiho-somatice ale omului. Și, nu trebuie să uităm că, **spre deosebire de produsele farmaceutice, sportul nu are nici acțiune secundară nedorită și nici acțiune toxică.**

Al. SIMOC

AVICENNA: „Dacă practici exercițiile fizice nu ai nevoie să recurgi la ajutorul medicamentelor".

Nimeni nu mai gîfîie!

„Grupul de sănătate", constituit pe lîngă stadionul central Lenin din Moscova, este frecventat de peste 3000 de vîrstnici. Exercițiile sînt conduse de mai mulți instructori cu experiență și supravegheate de un medic specialist. Cu prilejul unei cercetări științifice s-a constatat că dintre cei ce frecventează de cinci ani „grupul", la început 30% aveau respirația îngreuiată la cel mai mic efort, după un an de exerciții — doar 19%, iar după 5 ani — numai 4%.

„Nu voi înceta să alerg"...

Joe Deakin a împlinit anul acesta 90 de ani, ceea ce poate nu v-ar spune nimic dacă nu am adăuga că el a fost campion olimpic cu 61 de ani în urmă! Membru al formației Marii Britanii la Jocurile Olimpice din 1908 de la Londra, el a obținut laurii în proba de 3 mile pe echipe (o probă ulterior abandonată). La respectabila sa etate, Joe Deakin încă aleargă (după cum mărturisește fotografia) exact cum a făcut fără încetare din 1887 (cînd a cîștigat prima cursă) pînă astăzi. La ultima sa aniversare a declarat: „Atîta timp cît voi putea sta în picioare, nu voi înceta să alerg!"

INELELE VÎRSTEI

La aproape 90 de ani, Gabriel Giorgian continuă să fie nelipsit din sălile de sport. Practică gimnastica. O practică și acum cu aceeași nestinsă pasiune ca și acum 75 de ani, cînd s-a aflat martor la primul său concurs. Își amintește nonagenarul sportiv: „Mă mutasem cu familia de la Curtea de Argeș la Pitești, unde am asistat la o demonstrație de gimnastică. Mi-a plăcut foarte mult astfel că în zilele următoare mi-am și confecționat singur cîteva aparate, o bară fixă și două paralele Aflu mai apoi că la serviciul de pompieri al orașului există un trapez și niște inele. A fost o mare bucurie pentru mine, fiindcă folosindu-le am reușit să-mi completez antrenamentul..."

Sosit în Capitală o dată cu stagiul militar, Gabriel Giorgian ajunge și la sala Tirul, unde se face repede cunoscut și apreciat. Mai mult, rămîne în București, unde concurează în mai multe rînduri. „Amintirea cea mai plăcută o am din anul 1901, cînd la un asemenea concurs am obținut locul 2 pe țară. Diploma și medalia mi-au fost înmînate de însuși profesorul Gheorghe Moceanu, unul dintre precursorii gimnasticii din țara noastră".

Gabriel Giorgian n-a rămas însă în aria activității de performanță. Totuși, cînd și cînd, atunci cînd timpul liber îi îngăduia (a fost muncitor la C.F.R. unde lucra în ture) nu ezita să ia parte la concursuri și demonstrații, fie la Tirul, la Înainte sau la Aurora Ziarele vremii au marcat adesea prezența sa la aceste întreceri, alături de alți gimnaști de renume, Miulescu și Tudorache, Petrescu, Zaharia sau Sonda. Ultima sa demonstrație publică a avut loc în anul 1945, și cu toate că Giorgian era trecut de 60 de ani el a lăsat o frumoasă impresie, mai ales la bară fixă și inele.

Acum, cum am arătat, gimnastul de 90 de ani rămîne în continuare un prieten credincios al sportului. Vine la sala de la strandul Tineretului de două, trei ori pe săptămînă, urmărind cu ochi de specialist pregătirile „claselor" de gimnastică ale Clubului sportiv școlar. Intervine cînd este cazul, repetă cu micii sportivi unele exerciții mai dificile. Iar uneori intră în vestiar, își îmbracă treningul și execută și el o serie de exerciții, după cum se poate vedea din imaginea alăturată...

Ispitit de prezența unui asemenea sportiv neobișnuit reporterul nu ezită să-l întrebe ce l-a atras spre gimnastică. Răspunsul este simplu, concis: „Frumusețea mișcării, la început. Apoi, cu trecerea anilor, convingerea că prin sport, și deci, și prin gimnastică, îți menții sănătatea".

Titus BRADEȚEANU

3500 km în 56 de zile

Născut cu 72 de ani în urmă, șoferul pensionar Alexandru Drăghia face cinste comunei de baștină a marelui Brâncuși, Pești-ana de Jiu, de unde a pornit în viață. Cu carnetul de conducere obținut încă din 1916, șoferul nostru a colindat țara în goana mașinii, fără nici un accident, fiind prezentat drept model pentru modernii amatori de beție a vitezei. Acum, la vîrsta pensiei, Alexandru Drăghia s-a hotărît să revadă, în tihnă, toate frumusețile patriei sale. Și a pornit, pe o bicicletă demontabilă, fabricată în 1915, la un original înconjur al țării, parcurgînd în 56 de zile 3.500 km, acoperind un itinerar care l-a dus de la București (unde locuiește), prin Constanța Cîmpulung Moldovenesc, Cluj, Timișoara, Turnu Severin, Deva, Brașov, din nou acasă. Iată o performanță care ar putea onora pe oricine!

Concurentul fraților Petersson

La 80 (și ceva!) de ani, decanul de vîrstă al gazetarilor sportivi din lume, Torsten Tegner, fostul director al cotidianului suedez „Idrottsbladet", nu ezită, după cum se vede în fotografie, să încalece o bicicletă de curse, susținut la plecare de unul din celebrii frați Petersson. Pe colegul nostru T. T. (inițialele cu care este alintat în Suedia) l-am cunoscut în 1953 la București și l-am revăzut ultima oară anul acesta la campionatele europene de atletism de la Atena, la fel de vioi, energic și veșnic ironic, cum îl știam. El se mîndrește — pe bună dreptate — a fi singurul ziarist sportiv care a văzut toate edițiile Jocurilor Olimpice începînd din 1912!

GALOP DE SĂNĂTATE

La Frankfurt am Main, vîrstnicii nu aleargă cei 50 m pentru vreun premiu — de altfel nici nu există cronometre — ci din pura plăcere pe care o oferă cursa, inclusiv „galopul de sănătate".

286 ani pe 4 culoare!

Imagine de la o alergare neobișnuită care a avut loc la sediul Clubului atleților veterani din Norbition, Surrey, Anglia. Inedit tul întrecerii constă în faptul că vîrsta celor patru concurenți totalizează nu mai puțin de... 286 ani! Pe culoarul din stînga se află fostul campion de sprint al Africii de Sud, din 1904, Duncan McLean, în vîrstă de... 84 de ani, tată a șase copii și bunicul a 17 nepoți. Cîștigătorul cursei de 70 de yarzi a fost totuși un alergător mai tînăr — Norman Martin, în vîrstă de... 67 ani (cu numărul 20 pe tricou). Alergătorul cu numărul 76 este Tom Wood, de 60 ani și, pe ultimul culoar, Alf Beckett, „mezinul" competiției, de 57 de ani.

DECEMBRIE
LUNA CADOURILOR

Vreți să oferiți cel mai potrivit cadou?
Sfătuiți-vă cu Moș Gerilă.

De la 1 decembrie, răspunde zilnic, între orele 10 — 20, la telefonul 14.92.05 14.00.75

Magazinele vă oferă un larg sortiment de cadouri:
Dulciuri — băuturi — jucării — cosmetice — ceasuri — gablonzuri — confecții — tricotaje — lenjerie — încălțăminte — marochinărie — articole de sport.

(3032)

răspunde Ion Poștașu

MIHAI VLĂDULESCU, COMUNA PRILIPET. „Doi halterofili ridică aceeași greutate. Care dintre ei este declarat învingător?" Cel cu o greutate corporală mai mică.

DUMITRU SAVU, TURNU SEVERIN. Ne întrebați cînd a luat ființă echipa de fotbal Dinamo București? Este o problemă, încă, controversată. Însuși clubul se socotește mai... tînăr decît este în realitate (din cochetărie?), în timp ce reputatul statistician Frederic Moises, pornind de la o informație potrivit căreia U.T.A. ar fi singura echipă care a luat parte la toate cele 23 de campionate postbelice (este socotit și cel în curs) spune că **„trebuie să fie clar, o dată pentru toată lumea, că și Dinamo București a participat la aceste 23 de ediții de după război, dar că, la prima ediție (1946—47) avea încă denumirea de Ciocanul". Nu mai este cazul să eludăm un adevăr din trecutul fotbalului nostru. Dacă nu recunoaștem că Dinamo București este urmașa lui Ciocanul, nu putem fi de acord nici cu afirmația că Dinamo, luînd parte la 22 de ediții, a susținut 522 de meciuri. De ce? Fiindcă Dinamo a început și campionatul 1947—1948 tot sub numele de Ciocanul și l-a continuat așa, disputînd între timp 24 de meciuri, pînă la 10 aprilie 1948. Numai ultimele 6 partide le-a susținut sub numele de Dinamo A.".**

ION A. ENCICA, BUCUREȘTI. Poarta echipei noastre, în primul meci cu Spania, a fost apărată de Sfetcu. Ținînd seama de scor, 0—6, nu știu dacă „apărată" este termenul cel mai potrivit!

DUMITRU FLOREA. Iată itinerarul fotbalistic în divizia A al lui Costică Marinescu: Unirea Tricolor — Carmen — Jiul — Dinamo București. El a fost unul dintre cei mai buni jucători pe care i-a dat fotbalul nostru.

ION CRISTESCU, PITEȘTI. Viorel Mateianu își va face reintrarea, la primăvară. Mai greu îmi este să vă spun unde: la Progresul unde este încă legitimat, sau la Universitatea Cluj?

AUGUSTIN POPESCU, SIBIU. Titlul de maestru al sportului nu se acordă, cum credeți dv., prin simplă... impresie. Primește acest titlu numai sportivul care a îndeplinit una din normele prevăzute în regulamentul de clasificare, la sportul respectiv. Dv., înainte de a pune mîna pe condei și a acuza Federația și C.N.E.F.S., de... favoritisme, trebuia să cereți informații. Eventual, chiar mie. Ați fi aflat atunci că Dan Coe a primit cu mult timp în urmă titlul de maestru al sportului. La fel, și Lucescu.

MARIUS POPOVICI, TIMIȘOARA. 1. „Sînt un mare simpatizant al clubului Steaua. Am trimis vreo două-trei scrisori clubului, în care am cerut să fiu primit ca membru cotizant. N-am primit nici un răspuns". Să vorbesc cu cei de la Steaua. Poate mă angajează pe mine să răspund la scrisori! 2. Îmi cereți un vagon de date despre TOȚI jucătorii din lotul de fotbal al Stelei, pentru caietul dv. Să lămurim lucrurile: cine întocmește caietul? Dv. sau eu?

LUDOVIC DENES, BAIA MARE. Nu vă pot spune dacă la numărătoarea celor 1 000 de goluri ale

lui Pele s-a ținut seama numai de cele înscrise în meciuri oficiale sau au fost luate în considerație și punctele marcate în partide amicale. N-aș putea garanta nici că cele 1 000 de goluri au fost bine... numărate. Oamenii sînt tentați de multe ori să atribuie celebrităților virtuți suplimentare. Credeți că toate replicile de mare spirit preluate ca fiind ale lui Shaw au aparținut într-adevăr marelui umorist irlandez? Dar, avînd marca „Bernard Shaw", ele au avut un și mai mare răsunet.

ilustrații: **N. CLAUDIU**

— Daca-i ști colega, ce comod și practic este rucsacul ăsta cu cadru metalic, produs de Combinatul 1 Mai - Bu... mare...

(2929)